

宏遠 114年11月 龍安國小



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品
宏遠使用國產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米, 請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品, 不適合其過敏體質者食用
【★表示炸物 ◎表示加工品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐		全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜	油脂	熱量	
								低年級	中年級						
3	一	古早味油飯	鹹酥雞X3	泡菜年糕	炒筍絲	有機 小白菜 80g	冬瓜山粉圓			5.6	2.5	2	2.8	763	
		白米66g, 糯米30g, 蔬菜20g ★雞肉90g-炸	大白菜30g, 年糕12g, 漬豆腐20g, 泡菜5g-煮	筍55g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-炒	冬瓜22g, 山粉圓6g										
4	二	五穀飯	焗烤馬鈴薯	滷蛋X1	木耳花椰	有機 黑葉白菜 80g	味噌湯	水果	水果	水果	5.5	2.4	2	2.8	753.5
		有機白米80g, 五穀米7g 洋芋40g, 玉米10g, 紅蘿蔔10g, 起司12g, 奶粉-烤	洋芋40g, 紅蘿蔔10g, 雞蛋55g-煮	花椰菜70g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-煮	豆腐20g, 海帶20g, 味噌										
6	四	紫米飯	打拋豬	馬鈴薯炒蛋	針菇高麗	有機 味美菜 80g	柴魚凍腐湯			5.5	2.5	1.8	2.6	754.5	
		白米80g, 黑米7g 豬肉65g, 豆干30g, 蔬菜10g-煮	洋芋15g, 紅蘿蔔10g, 雞蛋40g-炒	高麗菜65g, 針菇7g-煮	白蘿蔔20g, 漬豆腐20g, 柴魚										
7	五	白飯	立冬麻油雞	海山醬關東煮	家常冬粉	履歷 蔬菜 80g	酸辣湯			5.6	2.7	2	2.9	785	
		白米80g 雞肉70g, 高麗菜20g, 針菇15g-煮	蔬菜40g, ◎虱目魚丸12g, ◎米血20g-煮	冬粉12g, 黃豆芽20g, 時蔬15g-煮	豆腐15g, 茄5g, 時蔬7g, 雞蛋5g										
10	一	薏仁飯	壽喜燒	薯塊雞	白菜滷	有機 青江菜 80g	海芽豆腐湯			5.6	2.6	2.1	2.7	771	
		白米80g, 薏仁7g 豬肉70g, 洋蔥30g-煮	洋芋40g, 蔬菜10g, 雞肉25g-煮	大白菜70g, 紅蘿蔔10g, 蝦皮0.3g-煮	豆腐20g, 海帶芽(乾)1g										
11	二	芝麻飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	三色豆芽	有機 小白菜 80g	排骨湯	水果	水果	5.5	2.7	2.4	2.9	775.5	
		有機白米80g, 芝麻0.3g 雞肉70g, 杏鮑菇20g, 時蔬10g, 九層塔1g-煮	蔬菜25g, 雞蛋40g-炒	綠豆芽60g, 紅蘿蔔7g, 木耳2g-煮	白蘿蔔30g, 紅蘿蔔5g, 龍骨10g										
13	四	白飯	橙汁雞	肉燥油腐	雙色花椰	有機 白松菜 80g	地瓜圓湯			5.5	2.7	2.3	2.7	766.5	
		白米80g 雞肉70g, 小黃瓜15g, 時蔬20g-燒	蔬菜35g, 油豆腐20g, 猪肉10g-煮	青花菜60g, 白花椰20g-煮	地瓜20g, 地瓜圓20g										
14	五	義大利麵	椒鹽魚片X1	茄汁肉醬	海結蘿蔔	履歷 蔬菜 80g	大麥湯			5.5	2.7	2.4	2.8	772.5	
		義大利麵80g, 蔬菜35g ★生鮮魚肉100g-炸	洋芋30g, 時蔬15g, 猪肉15g-煮	白蘿蔔50g, 紅蘿蔔10g, 海帶15g-煮	冬瓜25g, 麥片10g										
17	一	五穀飯	蠔油燒雞	紅蘿蔔炒蛋	木耳高麗	有機 黑葉白菜 80g	味噌小魚湯			5.6	2.7	2.2	2.9	787.5	
		白米80g, 五穀米7g 雞肉70g, 有機杏鮑菇35g-燒	紅蘿蔔25g, 雞蛋40g-炒	高麗菜65g, 木耳2g-煮	豆腐20g, 洋蔥5g, 小魚乾1g, 味噌										
18	二	胚芽飯	瓜仔肉	雞柳條X2	香甜玉米	有機 青松菜 80g	米粉湯	水果	水果	5.5	2.6	1.6	2.5	752.5	
		有機白米80g, 胚芽米7g 豬肉65g, 豆干25g, 洋蔥5g, 砧瓜10g-煮	◎雞柳條22g-烤	玉米30g, 蔬菜35g-煮	高麗菜15g, 米粉20g, 時蔬5g, 油蔥										
20	四	紫米飯	糖醋排骨	柴魚煨雞	針菇白菜	有機 小松菜 80g	鮮蔬凍腐湯			5.5	2.7	2.6	2.9	775.5	
		白米80g, 紫米7g 豬肉50g, 猪大排20g, 洋蔥15g, 時蔬15g-燒	白蘿蔔50g, 雞肉20g, 時蔬15g-煮	大白菜70g, 針菇10g, 木耳2g-煮	凍豆腐20g, 蔬菜25g										
21	五	蔥頭滷肉飯	酥炸海鮮排X1	哨子豆腐	蒜香花椰	履歷 蔬菜 80g	芋頭西米露			5.6	2.7	1.7	2.9	785	
		白米80g, 猪肉20g, 紅蔥頭 ★海鮮排60g-炸	豆腐60g, 猪肉10g, 青豆5g-煮	花椰菜70g, 紅蘿蔔10g-煮	西谷米8g, 芋頭15g, 奶粉										
24	一	蘑菇醬鐵板麵	炸雞腿排X1	玉米肉葺	清炒時瓜	有機 山茼蒿 80g	鮭魚蘿蔔湯			5.6	2.6	2.5	2.7	771	
		麵80g, 蔬菜35g, 蘑菇醬5g ★雞腿排150g-炸	玉米25g, 三色豆20g, 洋蔥5g, 猪肉10g-煮	瓜果75g, 蔬菜10g-炒	白蘿蔔30g, 蔬菜10g, 柴魚										
25	二	芝麻飯	沙茶豬柳	南瓜豆腐蛋	熱炒高麗	有機 味美菜 80g	薑絲海芽湯			5.6	2.6	2	2.5	757	
		有機白米80g, 芝麻0.3g 豬肉70g, 洋蔥20g, 紅蘿蔔10g-煮	豆腐50g, 南瓜10g, 蔬菜3g, 雞蛋10g-煮	高麗菜65g, 蔬菜7g-炒	海帶芽1g, 薑										
27	四	小米飯	紅燒豬腳	滷四方腐X1	韓式黃芽	有機 荷葉白菜 80g	綠豆薏仁湯			5.5	2.5	1.8	2.6	749.5	
		白米70g, 小米7g 豬肉40g, 豬腳30g, 茄30g-煮	油豆腐55gX1, 猪肉10g-煮	黃豆芽55g, 蔬菜10g, 白芝麻-煮	綠豆20g, 薏仁10g										
28	五	~體表會補假, 當日不供餐~													

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)				
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理良品	加工食品	油炸品	甜湯	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿
0次	2次	6次	6次	14	1次	2次	4次	4次	5.5	2.5	1.8	2.6	

【營養教育】牛奶富含「鈣質」, 有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康; 豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源, 不含膽固醇和乳糖, 適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜, 是低負擔且為健康的好選擇。